

# UN VRAI PROGRAMME D'EPS

Les propositions du SNEP-FSU 2019-2020



## COURSE D'ORIENTATION

### Attendus

A l'aide d'une carte spécifique, réaliser seul\*, le plus rapidement possible, des itinéraires constitués d'un enchaînement de lignes et points variés pour trouver les balises d'un parcours inconnu\*\*.

\* le terme « seul » renvoie à l'objectif final. Il n'indique pas qu'il faille démarrer ou travailler en permanence seul.

\*\* le terme « inconnu » peut renvoyer soit à un espace effectivement nouveau, soit un espace connu mais avec un parcours nouveau

### Savoirs, connaissances, compétences

- Savoir associer un symbole cartographique à sa dénomination conventionnelle et à ses caractéristiques types (légende)
- Savoir identifier et sélectionner sur la carte les éléments linéaires et ponctuels permettant de construire son itinéraire et les visualiser mentalement (relation carte → terrain)
- Savoir repérer, reconnaître sur la carte les éléments du terrain sélectionnés ou visualisés sur le terrain (relation terrain → carte)
- Savoir suivre sa position et son déplacement sur la carte : carte tenue à l'horizontale, pliée, orientée, avec son Pouce qui pince l'endroit où l'on est (qui pince le prochain point de décision) (POP)
- Savoir choisir un itinéraire en identifiant ses caractéristiques (intensité, difficulté technique, difficulté physique, rapidité, risque) et en les mettant en relation avec ses capacités techniques, physiques et émotionnelles
- Maîtriser des techniques d'orientation (suivi de lignes, déviation volontaire, estimation des distances, visée ...)
- Savoir lire sa carte en se déplaçant sans se blesser : abaissement du centre de gravité, regards de carte (courts) rapides et fréquents (partage de l'attention), regards sur le terrain portant loin
- Adapter sa vitesse de déplacement (prioritairement en fonction du niveau de précision requis) en fonction de sa position par rapport à la balise, de son état de fatigue, de son état de concentration pour apprendre progressivement à gérer la contradiction vitesse/orientation. Maîtriser la règle des feux tricolores
- Adapter sa course (vitesse et foulée) au terrain
- Gérer la présence d'autres coureurs
- S'engager en autonomie, repérer les zones dangereuses et les limites de zone d'évolution
- Être capable de rentrer à tout moment dans les limites temporelles fixées (savoir renoncer)
- Intégrer à sa pratique les règles de fonctionnement communes liées à l'organisation et à la sécurité
- Expliquer à quelqu'un l'itinéraire que l'on souhaite réaliser ou que l'on a réellement effectué
- Pratiquer de manière responsable (aider, respecter l'environnement)

### Situations, activités, ressources, variables didactiques

#### Les variables pour construire des situations

- traçage : le niveau des lignes à suivre, des éléments utilisés pour les points d'appuis et les postes, le nombre de points de décision, le caractère imposé ou non des itinéraires à réaliser, longueur et dénivelée des circuits, longueur et nombre des interpostes.
- la carte : le masquage des éléments (difficiles puis simples), l'échelle (à faire varier)
- des itinéraires où il est possible d'intercepter les élèves en course (pour évaluation, questionnement, etc.)
- le terrain : la zone d'évolution (boisée ou non, plus ou moins grande, accidentée ou non), la position du départ, de l'enseignant-e.
- les balises : la taille, l'espacement les unes des autres, la présence ou non des codes d'identification, de la définition du poste
- la pression temporelle
- le type de compétition et d'organisation (départ en masse, relais, situation coopérative, confrontation, « chasse » ...)
- les regroupements (seul, deux, etc.)
- variation du milieu : naturel ou non, inconnu/connu, circonscrit ou non...

### Repères de progressivité

(les étapes correspondent au niveau des élèves et non au découpage des cycles)

**Étape 1 :** Réalisation d'un circuit, avec des lignes facilement identifiables sur le terrain, sans choix d'itinéraire. Site et carte simple (équivalent niveau vert traçage FFCO).

**Étape 2 :** Réalisation d'un circuit simple comportant 2 ou 3 points de décision (changement de ligne) jusqu'à chaque balise qui se trouve proche des jonctions ou intersections. (Équivalent niveau bleu traçage FFCO)

**Étape 3 :** Réalisation d'un circuit nécessitant de se déplacer momentanément en dehors de lignes lors de la phase d'attaque et/ou lors de la phase d'approche où l'élève peut « couper » pour atteindre une ligne (équivalent niveau jaune traçage FFCO).

**Étape 4 :** Réalisation d'un circuit plus complexe nécessitant de se déplacer de point d'appuis en point d'appuis grâce à l'utilisation de la visée sommaire et précise ou de lignes plus compliquée à lire et à suivre (équivalent au niveau orange traçage FFCO).